



食改さんのおすすめレシピ

ピーマンとじゃこの炒め物



材料（4人分）

ピーマン	240g（8個）
ちりめんじゃこ	大さじ3
ごま油	大さじ1
A { 酒	大さじ1
{ みりん	大さじ1
{ しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①ピーマンは縦に細切りにする。
- ②じゃこは熱湯を回しかけ、水気をよく切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、ピーマンを入れて中火で炒める。
- ④ちりめんじゃこを加えて炒め合わせ、全体に油がまわったらAを合わせて加え、汁気がなくなるまで2～3分炒める。

ポイント



- 多めに作って作り置きしておくとお弁当などにも活用できます。

栄養価（1人分）

エネルギー：	67kcal
たんぱく質：	2.4g
脂質	： 3.3g
食塩相当量：	0.9g

